

Inledning

Sidhoppstestet används ofta för bedömning av funktionsförmåga hos knäpatienter och är enkelt att utföra. Testet mäter framför allt muskeluthållighet men resultatet beror också på flera andra faktorer, t.ex. koordination, ledstabilitet samt förtroende för sitt knä. Sidhoppstestet har befunnits ha god reliabilitet och har tillsammans med kompletterande hopptester visat sig ha god förmåga att upptäcka nedsatt funktion i det opererade knäet. För att kunna jämföra med publicerade normalmaterial och studiegrupper krävs att testet utförs på ett standardiserat sätt, då bland annat armarnas position och krav på precision i landning medför stor skillnad i antal godkända hopp hos en enskild individ. Ett vanligt krav för fullgod rehabilitering mätt med funktionella test är att en sidoskillnad på högst 10 procent föreligger.

Indikationer

- Utförs om patienten bedöms vara tillräckligt tränad för att klara det, ska helst ha ca 85-90 procent muskelstyrka samt ha tränat hoppning en tid

Utrustning

- Två tejpbitar på golvet med 40 cm mellanrum
- Tidtagarur

Före testet

- Patienten ska vara uppvärmd

Utgångsposition

- Stående på ett ben med händerna på ryggen

Instruktioner till patienten

- Hoppa i sidled på ett ben mellan de två tejpbitarna, testet pågår i 30 sekunder
- Börjar med det friska benet, sedan det skadade
- Två testomgångar per ben, det bästa resultatet räknas
- Antalet godkända hopp räknas för respektive ben
- För att hoppet ska vara godkänt krävs att ingen del av foten vidrör tejpbitarna
- Om foten vidrör tejpbitarna räknas hoppet som icke-godkänt. Om mer än 25 % av hoppen är icke-godkända räknas inte den omgången

Dokumentation

- Båda resultaten, på såväl höger som vänster ben, dokumenteras.

Referenser

Gustavsson A, Neeter C, Thomee P, Silbernagel KG, Augustsson J, Thomee R, et al. A test battery for evaluating hop performance in patients with an ACL injury and patients who have undergone ACL reconstruction. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 2006 Aug; 14(8):778-88.